

### چکیده تحقیق

امروزه، استرس یا فشار روانی، یکی از مسائل همه گیری است که انسانها به آن مبتلا می باشند. دامنه نفوذ استرس از زندگی فردی به زندگی سازمانی سریع است. عوامل فشار روانی (استرس زاها)، هرآنچه که باشند، در موقعیت های مختلف آثار و عواقبی را برای انسان به همراه دارند. در این میان، مدیران را یکی از حساسترین قشرها در برابر فشار روانی معرفی نموده اند. (ابزری، ۱۳۷۹، ص ۱۱۵)

تحقیق حاضر به منظور ارزیابی عوامل استرس زای شغلی مدیران آموزشی دبیرستانهای شهر تهران تهیه و تدوین گردیده است. برای انجام این تحقیق، یک سوال اصلی و سه فرضیه فرعی تدوین گردید که سوال اصلی عبارتست از: از نظر مدیران آموزشی، از عوامل امکانات فیزیکی نامناسب، سنگینی کار، عدم امکان رشد حرفه ای، روابط نامناسب کاری، ویژگیهای نقش و مسائل و مشکلات مالی، کدام تاثیر بیشتری در ایجاد استرس دارند؟

در فرضیات فرعی تحقیق به مقایسه نظرات مدیران زن و مرد، متخصص و غیرمتخصص و بر سابقه و کم سابقه پرداخته شده است جامعه آماری تحقیق، شامل کلیه مدیران مدارس متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ می باشد، که از بین آنها، ۱۷۴ نفر از طریق روش نمونه گیری تصادفی- سهمیه ای با استناد به جدول مورگان انتخاب شدند، به منظور انجام پژوهش، پرسشنامه ای با ۳۵ سوال از نوع بسته با استفاده از مقیاس پنج گزینه ای لیکرت، در بین مدیران مدارس پنج منطقه از مناطق ۱۹ گانه آموزش و پرورش تهران توزیع گردید و پس از جمع آوری و طبقه بندی اطلاعات، با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج حاصل از آزمون سوال تحقیق نشان داد که میزان اهمیت و تاثیر عوامل فشارزا به صورت زیر می باشد: مسائل و مشکلات مالی (با میانگین رتبه ای ۴/۵۹ بعنوان مهمترین منبع فشارزا)، عدم امکان رشد حرفه ای (با میانگین رتبه ای ۳/۷۱)، روابط نامناسب کاری (با میانگین رتبه ای ۳/۴۷)، سنگینی کار (با میانگین رتبه ای ۳/۴۰)، ویژگیهای نقش (با میانگین رتبه ای ۳/۱۴) و امکانات فیزیکی نامناسب (با میانگین رتبه ای ۲/۷۰ بعنوان کم اهمیت ترین منبع فشارزا). در مورد فرضیات فرعی: ۱- تفاوت بین دیدگاه مدیران آموزشی زن و مرد راجع به عوامل استرس زا فقط در مورد عامل روابط نامناسب کاری معنادار است. ۲- تفاوت بین دیدگاه مدیران آموزشی متخصص و غیرمتخصص فقط در مورد عامل سنگینی کار معنادار است. ۳- تفاوت بین دیدگان مدیران با سنوات خدمت کم و سنوات خدمت زیاد معنادار نیست.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول - کلیات تحقیق

۱	مقدمه
۲	بیان مساله
۳	ضرورت و اهمیت موضوع
۴	اهداف پژوهش
۵	سوال و فرضیات پژوهش
۶	تعریف واژه های اساسی

### فصل دوم - مبانی نظری تحقیق

۹	مقدمه
۱۰	تاریخچه استرس
۱۳	استرس
۱۵	ماهیت فشار روانی
۱۶	نظریه های استرس
۱۶	استرس بعنوان پاسخی درونی
۱۸	عوامل محیطی استرس
۱۸	استرس بعنوان کنش متقابل
۲۰	مدل خبرپردازی
۲۱	مقابله بعنوان پاسخی درونی
۲۲	مقابله متکی بر منابع محیط
۲۲	مقابله از راه کنش متقابل
۲۳	فیزیولوژی فشار روانی
۲۶	شخصیت نوع B,A
۲۷	علائم و نشانه های استرس
۲۹	عوامل موثر در تشدید یا کاهش فشار روانی
۳۰	علل استرس
۳۲	ده فرمان برای کنترل استرس
۳۴	استرس شغلی
۳۶	تقسیم بندی مشاغل بر حسب استرس

۳۷	رابطه میان استرس و قابلیت اجرای کار.....
۳۹	عوامل استرس زای شغلی.....
۴۰	۱. حوزه اجتماعی و فرهنگی.....
۴۰	از خود بیگانگی و بی‌هنجاری.....
۴۱	آب و هوا، رژیم غذایی و عوامل مشابه آن.....
۴۱	جابجایی مکرر.....
۴۱	رانندگی.....
۴۱	زندگی در شهر در مقایسه با زندگی در روستا.....
۴۲	۲. حوزه خانواده.....
۴۳	۳. حوزه شغلی.....
۴۴	ویژگیهای نقش.....
۴۶	ویژگیهای شغل.....
۴۷	روابط میان - فردی.....
۴۸	جو و ساختار سازمانی.....
۴۹	روشهای مدیریت منابع انسانی و فن آوری و خصوصیات مادی.....
۵۱	فن آوری خصیصه های مادی.....
۵۳	هزینه های استرس شغلی.....
۵۴	استراتژیهای مقابله با استرس در سازمان.....
۵۶	پیشنه تحقیقات.....
۵۶	تحقیقات خارجی.....
۵۹	تحقیقات داخلی.....
۶۲	خلاصه فصل.....

### فصل سوم - روش تحقیق

۶۴	مقدمه.....
۶۴	روش تحقیق.....
۶۵	جامعه تحقیق.....
۶۵	نمونه و روش نمونه گیری.....
۶۷	روش و ابزار گردآوری اطلاعات.....
۶۸	پرسشنامه.....

۶۹ ..... تعیین اعتبار و روایی

۷۰ ..... روشهای آماری تجزیه و تحلیل داده ها

### فصل چهارم - تجزیه و تحلیل داده های تحقیق

۷۲ ..... مقدمه

۷۲ ..... الف- توصیف ویژگیهای جمعیت شناختی

۸۳ ..... ب- بررسی آماری سوال و فرضیات تحقیق

۸۳ ..... بررسی آماری سوال اصلی تحقیق

۸۴ ..... بررسی آماری فرضیات تحقیق

۹۰ ..... نتیجه گیری

### فصل پنجم - نتیجه گیری و پیشنهادات

۹۱ ..... مقدمه

۹۲ ..... خلاصه

۹۳ ..... نتیجه گیری

۹۷ ..... پیشنهادات

۹۷ ..... پیشنهادات اجرایی

۹۸ ..... پیشنهادات پژوهش

۹۹ ..... محدودیتهای تحقیق

۱۰۰ ..... منابع فارسی

۱۰۴ ..... منابع لاتین

..... ضمائم

## فهرست جداول

صفحه

عنوان

- جدول ۳-۱: حجم آمار و نمونه پنج ناحیه آموزش و پرورش ..... ۶۷
- جدول ۳-۲: عوامل استرس زای شغلی و سوالات مربوطه ..... ۶۹
- جدول ۴-۱: توزیع فراوانی نمونه پژوهش برحسب جنسیت ..... ۷۲
- جدول ۴-۲: توزیع فراوانی نمونه پژوهش برحسب تحصیلات ..... ۷۴
- جدول ۴-۳: توزیع فراوانی نمونه پژوهش برحسب رشته تحصیلی ..... ۷۶
- جدول ۴-۴: توزیع فراوانی نمونه پژوهش برحسب سنوات مدیریت ..... ۷۸
- جدول ۴-۵: شاخص نمرات توصیفی عوامل استرس زا برحسب جنسیت ..... ۸۰
- جدول ۴-۶: شاخص نمرات توصیفی عوامل استرس زا برحسب تخصص ..... ۸۱
- جدول ۴-۷: شاخص نمرات توصیفی عوامل استرس زا برحسب سنوات مدیریت ..... ۸۲
- جدول ۴-۸: بررسی عوامل استرس زای شغلی مدیران ..... ۸۳
- جدول ۴-۹: بررسی میانگینهای رتبه ای عوامل استرس زا به تفکیک جنسیت و  
نتایج آزمون U- مان ویتنی ..... ۸۵
- جدول ۴-۱۰: بررسی میانگینهای رتبه ای عوامل استرس زا به تخصص و نتایج آزمون  
U- مان ویتنی ..... ۸۷
- جدول ۴-۱۱: بررسی میانگینهای رتبه ای عوامل استرس زا به سنوات خدمت و  
نتایج آزمون U- مان ویتنی ..... ۸۹



فهرست اشکال

عنوان	صفحه
نگاره شماره ۱-۲: استرس بعنوان پاسخ درونی.....	۱۷
نگاره شماره ۲-۲: مدل تاثیر متقابل.....	۲۰
نگاره شماره ۲-۳: فیزیولوژی استرس.....	۲۴
نگاره شماره ۲-۴: رابطه میان استرس و قابلیت اجرای کار.....	۲۸
نگاره شماره ۲-۵: عاملهای مادی استرس در محیط کار.....	۵۲

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandooocn.com](http://www.kandooocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1

Directory:

Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm

Title:

Subject:

Author: H.H

Keywords:

Comments:

Creation Date: 4/12/2012 12:48:00 AM

Change Number: 1

Last Saved On:

Last Saved By: hadi tahaghoghi

Total Editing Time: 0 Minutes

Last Printed On: 4/12/2012 12:48:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 6

Number of Words: 752 (approx.)

Number of Characters: 4,290 (approx.)